

打造质监楼道文化 全面提升质监形象

石景山区质监局一直十分重视机关文化建设,始终把文化建设作为质监事业发展的重要工作。积极开辟办公楼道文化建设新阵地,充分利用现有资源和条件,开展“楼道文化”建设活动,营造良好的质监文化氛围。

今年,结合局党组提出的“推进依法行政,建设法治质监”的主题,在每层楼道内开辟质监文化走廊,在深入挖掘质量文化底蕴的同时,主要从计量检测的精确、标准化的统一、产品质量的诚信、特种设备安全的严谨、执法的公正公平等角度,通过深入细致的理念渗透,融入到质监人的思想行为中。同时,广泛征集廉政名言、警句及图画,通过严格挑选,精心设计,制作成道理

深刻的廉政版画。一幅幅行政执法检查、走基层便民为民服务、清正廉洁警示教育、历年荣获的骄人成绩、开展丰富多彩的文娱活动等照片,展现出石景山质监人的风采。通过“楼道文化”建设活动的开展,不断将质监精神具体化,使之成为广大质监人自我激励的行动指南,充分发挥了质监文化的作用。同时使廉政意识更加深入到每名党员干部的心中,使全局职工在工作期间时刻都能牢固树立拒腐防变的思想防线,让外来办事人员也都能感受到浓浓的质监文化气息。

此次共展出照片63幅,廉政版画24幅,展现了质监职能在石景山区经济社会发展的重要作用。

吕嘉



各抒己见

谈加强未成年人思想道德建设

未成年人是祖国未来的建设者。他们的思想道德状况关系到国家的前途和民族的命运。

当前,面对国际、国内形势的深刻变化,未成年人思想道德建设既面临机遇,也面临挑战。一方面,我国对外开放的进一步扩大,为未成年人认识世界、了解世界创造了条件,让他们增长了知识,开阔了视野。随着市场经济的深入发展,利益关系和分配方式多样化,人们创造和发展的空间更加广阔。与社会进步相适应的新思想和新理念也在丰富未成年人的精神世界。另一方面,多种思想文化和价值观的渗透,对未成年人的影响也不容忽视。在某些领域出现的道德失范和诚信缺失现象,这些社会公害都会扭曲未成年人的价值观和世界观,少数未成年人精神

空虚、行为失控,甚至走上了违法犯罪歧途。因此未成年人的道德观念和素养培育已经成为日益突出的社会难题。社会各方面要引起足够的重视,并采取有效的措施。

一是坚持家庭教育为主导,注重家庭与学校的相互配合。家庭是一个具有重要教育作用的社会细胞,我们要普及家庭教育的科学知识,优化家庭教育环境。在学校中大力实施未成年人思想道德教育、心理健康教育和文明行为习惯养成教育。并且学校教育要与家庭教育配合,努力传播先进教育理念,教师与家长互相交流、共同探讨在新形势下教育孩子方法,提高家庭教育的水平。

二是坚持知与行的统一,广泛开展未成年人道德实践活动。按

照实践育人的要求,以体验教育为基本途径,以中国传统文化为载体,以革命领袖、民族英雄、杰出人物等人物故事为思想道德教育资源,精心设计和组织内容鲜活、形式新颖、吸引力强的道德实践活动。

三是坚持教育与管理相结合,净化未成年人成长环境。加强文化市场监管,深入推进社会文化环境整治,加大对网吧、校园周边环境、文化市场的整治力度,打击色情网站、净化社会环境,强化对未成年人的教育引导,培养良好的上网习惯,为未成年人营造健康向上的社会文化环境。

四是坚持贴近实际、贴近生活,注重未成年人教育的实际效果。改变传

统枯燥的课堂教育方法,多采用鲜活通俗的语言,多采用生动典型的事例,多采用喜闻乐见的形式,多采用心理疏导、主动参与、相互讨论等教育方法,进一步增强教育工作的针对性和实效性,增强教育的吸引力和感染力。

总之,我们要充分认识未成年人思想道德建设的重要性和紧迫性,整合社会各界资源,共同努力消除不利于未成年人成长的影响因素,完善未成年人思想道德建设的体制机制和政策措施,在全社会营造关心和支持未成年人成长的良好社会氛围。

丁玲

石景山区的民情习俗(上)

石景山地区地处京畿,是北京通往河北省、山西省的重要通道。人们的生活习惯、生活方式、生活习惯与本市城区大致相同,某些方面又具有北京西部山区和河北省、山西省居民生活方式、生活习惯的特点,勤劳节俭,民风古朴。古代西北地区移民的后裔,至今仍保留着一些原籍的风俗习惯。20世纪初期以来,随着钢铁、电力等工业的发展,外来人口迁入日益增多。50年代末至70年代,鞍山钢铁公司、包头钢铁公司等大批工人转入石景山钢铁厂,家属亦随之迁入,且居住地相对集中,以原籍为纽带的居民群体,在饮食、服饰、交往、语言等方面继续保留着原来的习惯。80年代初期始,石景山区城市化进程加快,人口的文化结构、职业结构变化明显,在社会主义精神文明建设中逐渐形成重视文化、教育,崇尚科学等具有新时代特征的社会风气。

新中国建立前,石景山地区农业生产条件落后,生产力低下,基本是“靠天吃饭”。农民生活水平很低,正常年景尚可温饱,灾年则更为艰难,古代原为防饥备荒在磨石口兴建的义仓,至清末已废圮。境内贫富悬殊,生活富裕者多为王公贵族的守坟户、商户、养驴户和大户地主,广大农民常有饥馑之虞。20世纪初期以来,灾荒不断,战乱频仍,社会动荡,人民颠沛流离。日本侵略军占领时期,人们吃饭、穿衣的基本生活条件更没有得到保障。新中国建立后,经过土地改革

等生产关系变革,农村生产力提高,农民吃饭、穿衣等基本生活条件逐步改善。随着工业生产的恢复和发展,就业门路拓宽,工人有了稳定的工资收入和福利保障,且市场物价稳定,吃饭、穿衣、住房、子女教育等生活基本有了保障。干部、教师、医务工作者、工程技术人员等生活稳定。

80年代初期始,首都钢铁公司等大企业改革分配制度,工人工资成倍增长,住房条件改善。区属商业改革和农村经济体制改革,使商业职工和农民的收入大幅度提高。1985年后,国家改革劳动工资制度,提高行政事业单位职工工资水平,改善住房条件。90年代初期始,城乡居民购买力逐年提高,电冰箱、洗衣机、彩电等耐用消费品基本普及,电脑、钢琴、汽车等高档消费品开始进入居民家庭,居民用于文体娱乐、交通旅游、子女教育等非商品购买支出比例增大。银行、信用社居民储蓄余额稳步上升。人民生活质量显著提高,逐步走向小康生活水平。

二十世纪90年代以后,石景山区国民经济快速发展,消费品市场活跃,城乡居民家庭收入逐年增加。2002年,全区农民实现整建制一次性农转居。居民家庭生活水平稳步提高。2010年,石景山区居民每百户家庭拥有计算机105台、移动电话205部、汽车27辆,分别比1998年每百户拥有计算机5台,1999年移动电话11部、汽车4辆分别增长20倍、17.60倍、5.80倍。同年,石景山区居民恩格尔系数为32.90%,全区人民生活质量显著提高,达到富裕型生活水平。

杜京珊整理



职业病与体育干预(连载)

以“坐”为主的职业

此类人员主要有:公务员、办公室职员、家电维修人员等等。

1.职业工作特征

该类职业以脑力劳动为主,以长时间“伏案型”为主要工作方式,工作责任心要求相当高,工作环节要求细致严密,注意力的集中程度强。该类职业从业人员必须精神饱满,情绪稳定,有较强的自我控制能力和排除干扰的能力,有比较强的应变能力,反应速度快,并且有高度的适应能力和抗疲劳能力。

长期“伏案型”工作容易造成血液循环不畅,腿脚不灵,体力不支,代谢水平降低,眼睛、颈部、背部酸疼,反应迟钝,肠胃功能降低,同时也会导致心肺机能下降等不良身体反应。久坐不动还是痔疮、颈椎病、腰痛病和坐骨神经痛等“职业病”的祸根。

2.体育干预措施

针对这类职业的工作特征,可有针对性地选择如隔网球类项目、健美运动、健身走和跑步等锻炼手段。

(1)隔网球类项目:可以发展腰背肌肉力量、心肺机能和一般耐力素质,对于培养协作精神与意志力,培养抗挫能力和创新能力有积极作用。

(2)健美运动:可以塑造形体健美形象,发展身体腰背肌肉力量和颈部肌肉力量。

(3)健身走和跑步:促进新陈代谢,保持良好的情绪与工作状态。

(4)综合性练习:颈部旋转运动、手臂旋转运动、双臂背后拉伸、耸肩运动、扩胸运动、体侧运动、体转运动、扭髋运动、手指伸展运动、跳跃运动、俯卧撑、对墙倒立、仰卧举腿等。

孙麟龙

攻克耳聋耳鸣的重大难题

耳聋耳鸣的严重危害

随着社会发展和生活水平的提高,人口老年化和环境噪声污染的逐步加剧等,耳聋耳鸣患者人数正在逐步增加。已经成为严重影响人们健康的疾病之一。

长时间的耳聋耳鸣给患者造成听觉障碍,使患者无法与外界沟通,渐渐地变得自闭、孤独,情绪烦躁不安,严重者会由聋而哑,彻底进入无声世界,严重影响着患者的工作、学习和生活。

专家提醒患者,耳鸣耳聋千万不能拖。无论你是神经性耳鸣耳聋,还是药物性、突发性、噪声性耳鸣耳聋,越早治疗,越快得到康复。

中医中药治疗耳聋耳鸣获重大突破

为攻克这一世界性医学难题,长庚医院耳鼻喉科领域的医学专家们一直致力于耳聋耳鸣的潜力研究和临床实践,经过多年的不懈努力、刻苦攻关,博采众家之长,广泛吸取古今中医药之精华,结合国际医学前沿新成果高科技生物基因“听神经生长修复因子”,成功

地研创出“舒经复聪疗法”系列方剂,开创了治疗耳聋耳鸣的新篇章,辩证治疗各种原因引起的神经性、老年性、突发性、药物性中毒、传导性、混合型耳聋耳鸣、听力下降、具有亲和病变细胞、活血化瘀、清除自由基、解除耳沉痛,行气开窍,改善内耳供血、增强耳内代谢,提高毛细胞兴奋性等,短期内即可使变性、萎缩、坏死的听神经细胞修复再生。“舒经复聪疗法”已使国内耳病患者重返美妙有声世界,也给众多久治不愈失去信心的耳病患者带来福音。

患者的福音

北京丰台患者赵先生,患神经性耳鸣耳聋15年,听力基本丧失,耳鸣响得无法入睡,整日头晕、失眠、烦躁、记忆力减退。长年四处求医无效,后经治愈的朋友介绍来到长庚医院耳鼻喉科治疗一个疗程,耳鸣就不响了,治疗两个疗程后听力也提高了,过上了正常人的生活,老人感激地说:“还是长庚医院的耳鼻喉科专家们技术高,是他们让我重返有声世界”。

北京长庚医院耳鼻喉科健康热线:010-68869751

地址:地铁1号线古城站c口往前50米